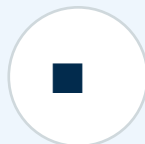
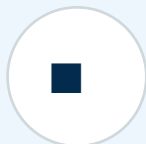


WORKBOOK



Exercices variés • Dialogues réalistes • Méthodes progressives • XP & défis

50 Exercices PNL Gamifié & Dialogué

PDF gratuit à imprimer • exercices variés • progression Débutant → Expert

■ Méthodes PNL

■ Dialogues coaching

■ Actions 24h

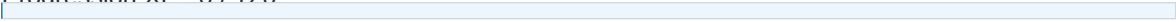
■ XP & défis

Mode d'emploi : 1 exercice = 10 minutes. Note ton Avant/Après (0–10), puis applique une micro-action dans les 24h.

Niveau 1 – Bases • Rôle : Explorateur

Objectif du niveau : appliquer les exercices sur des situations réelles, puis mesurer un changement concret (même petit).

Progression XP : 0 / 120

A horizontal progress bar with a light blue fill, currently showing 0% completion. The bar is contained within a rectangular box.

Exercice 1 — Prendre la parole : en classe devant 25 élèves



Méthode : Ancrage de ressources

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « en classe devant 25 élèves PNL ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui se passe exactement dans ton corps, là, maintenant ?

Participant : Je sens une tension, et j'ai envie de fuir. (contexte : en classe devant 25 élèves).

Coach : On va tester une méthode courte : pas besoin d'y croire, juste de l'appliquer.

Coach : On applique maintenant *Ancrage de ressources*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis un souvenir de réussite très précis (image + son + sensation).
- 2■■ Crée un geste discret (ex : pouce/index) au pic d'émotion.
- 3■■ Répète 3 fois avec des souvenirs différents.
- 4■■ Teste l'ancre sur la situation actuelle.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 5 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Badge** : Explorateur lucide

■ **Défi** : Mission 5 minutes : fais l'action avant de vérifier ton téléphone.

Progression XP : 6 / 120

Exercice 2 — Recevoir une critique : sur un devoir corrigé

**Méthode** : Re-cadrage sens / intention
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « sur un devoir corrigé ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si on mettait ça en une phrase simple, laquelle ?

Participant : Je repousse parce que je veux que ce soit parfait. (contexte : sur un devoir corrigé).

Coach : On garde l'intention positive, et on change la stratégie.

Coach : On applique maintenant *Re-cadrage sens / intention*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Identifie ce que ton comportement essaie de protéger (intention positive).
- 2■■ Garde l'intention, change la stratégie.
- 3■■ Écris 2 alternatives plus utiles.
- 4■■ Choisis l'alternative la plus simple à tester aujourd'hui.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Trophée** : Clarté retrouvée

■ **Défi** : Défi calme : 6 respirations lentes, puis une seule phrase d'action.

Progression XP : 15 / 120

Exercice 3 — Procrastination : devoir à rendre demain

**Méthode** : Visualisation guidée (futur proche)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « devoir à rendre demain ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quel est le pire scénario... et quel est le plus probable ?

Participant : J'ai l'impression que les autres sont meilleurs. (contexte : devoir à rendre demain).

Coach : On vise une micro-victoire : 2 minutes suffisent pour relancer le cerveau.

Coach : On applique maintenant *Visualisation guidée (futur proche)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■■ Projette-toi dans 48 heures après une petite victoire.
- 2■■■ Décris la scène avec 3 détails concrets (lieu, phrase, geste).
- 3■■■ Repère la première action de 2 minutes dans cette scène.
- 4■■■ Fais-la maintenant (version miniature).

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 11 min (focus total).

■ **XP** : +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Insigne** : Courage micro-action

■ **Défi** : Défi courage : demande une chose simple (information, aide, précision).

Progression XP : 27 / 120

Exercice 4 — Stress : avant un examen

 **Méthode** : Calibration & écoute active
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avant un examen ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu veux obtenir à la place ?

Participant : Je suis fatigué, je n'ai plus d'élan. (contexte : avant un examen).

Coach : On va passer du flou au concret : un critère, puis une action.

Coach : On applique maintenant *Calibration & écoute active*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Observe le non-verbal (rythme, posture, respiration).
- 2■■ Pose une question courte, une seule idée.
- 3■■ Reformule en miroir (sans interpréter).
- 4■■ Valide : « Est-ce que j'ai bien compris ? »

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Médaille** : Calme actif

■ **Défi** : Défi preuve : note une preuve d'effort, pas de perfection.

Progression XP : 42 / 120

Exercice 5 — Conflit : avec un collègue

 **Méthode** : Questionnement de précision
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avec un collègue ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui dépend de toi à 10 % aujourd'hui ?

Participant : Je me mets la pression sur le résultat. (contexte : avec un collègue).

Coach : On va calmer le système, puis choisir un geste utile.

Coach : On applique maintenant *Questionnement de précision*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Transforme « c'est nul » en question : « Qu'est-ce qui manque exactement ? »
- 2■■ Cherche un critère mesurable (temps, qualité, résultat).
- 3■■ Découpe en 3 sous-tâches.
- 4■■ Commence par la sous-tâche la plus facile.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Tampon : Communication propre**

■ **Défi :** Défi objectif : transforme ton but en une phrase mesurable.

Progression XP : 60 / 120



Exercice 6 — Confiance : tu te compares aux autres

**Méthode** : Respiration + focus (30–60s)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu te compares aux autres PNL ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si un ami vivait ça, que lui dirais-tu ?

Participant : Je sens une tension, et j'ai envie de fuir. (contexte : tu te compares aux autres).

Coach : On va regarder ça comme un film, pour récupérer de la maîtrise.

Coach : On applique maintenant *Respiration + focus (30–60s)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Expire plus longuement que tu n'inspires (ex : 4s/6s) x 6 cycles.
- 2■■ Nomme l'émotion en un mot (sans la juger).
- 3■■ Choisis un point d'attention (une tâche, une phrase).
- 4■■ Agis 60 secondes, juste pour lancer le mouvement.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Étoile** : Re-cadrage réussi

■ **Défi** : Mission 5 minutes : fais l'action avant de vérifier ton téléphone.

Progression XP : 66 / 120

Exercice 7 — Décision : choisir une filière/option

**Méthode** : Dissociation (observateur)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « choisir une filière/option ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle petite preuve te ferait dire « j'avance » ?

Participant : Je repousse parce que je veux que ce soit parfait. (contexte : choisir une filière/option).

Coach : On va modéliser une réussite passée, puis la reproduire.

Coach : On applique maintenant *Dissociation* (observateur).

Décomposition de la méthode

- 1■■■ Imagine-toi comme si tu te voyais dans un film.
- 2■■■ Baisse le volume, diminue les couleurs, ralentis la scène.
- 3■■■ Observe ce que « le toi du film » fait bien malgré tout.
- 4■■■ Rentre dans la scène avec cette compétence activée.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Niveau :** Focus stable

■ **Défi :** Défi calme : 6 respirations lentes, puis une seule phrase d'action.

Progression XP : 75 / 120



Exercice 8 — Motivation : tu as commencé puis abandonné



Méthode : Stratégie d'excellence (modélisation)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu as commencé puis abandonné ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu évites : la tâche... ou l'émotion qui vient avec ?

Participant : J'ai l'impression que les autres sont meilleurs. (contexte : tu as commencé puis abandonné).

Coach : On va reformuler pour te donner du pouvoir d'action.

Coach : On applique maintenant *Stratégie d'excellence (modélisation)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis une performance passée réussie (même petite).
- 2■■ Repère la séquence : Déclencheur → Action → Vérification → Ajustement.
- 3■■ Écris la séquence en 4 phrases courtes.
- 4■■ Rejoue la séquence aujourd'hui sur une tâche similaire.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Carte** : Stratégie gagnante

■ **Défi** : Défi courage : demande une chose simple (information, aide, précision).

Progression XP : 87 / 120

Exercice 9 — Relations : mieux écouter sans couper



Méthode : Objectif bien formé (SMART+)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « mieux écouter sans couper PNL ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle est la première action ridicule mais faisable ?

Participant : Je suis fatigué, je n'ai plus d'élan. (contexte : mieux écouter sans couper).

Coach : On va clarifier l'objectif : preuve + échéance + premier pas.

Coach : On applique maintenant *Objectif bien formé (SMART+)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Formule l'objectif au présent (positif, spécifique).
- 2■■ Définis un indicateur visible (preuve).
- 3■■ Vérifie l'écologie : « qu'est-ce que je perds/gagne ? »
- 4■■ Fixe un premier pas de 10 minutes et une date.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Titre :** Confiance en hausse

■ **Défi :** Défi preuve : note une preuve d'effort, pas de perfection.

Progression XP : 102 / 120



Exercice 10 — Objectif : objectif trop vague



Méthode : Dialogue intérieur (coach interne)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « objectif trop vague ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle partie de toi essaie de te protéger ?

Participant : Je me mets la pression sur le résultat. (contexte : objectif trop vague).

Coach : On va installer un coach interne réaliste.

Coach : On applique maintenant *Dialogue intérieur (coach interne)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Écris la phrase dure que tu te dis (verbatim).
- 2■■ Réponds comme un coach bienveillant (réaliste, pas magique).
- 3■■ Ajoute une phrase d'action (« donc je... »).
- 4■■ Lis à voix basse 2 fois et applique l'action.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Sceau** : **Habitude installée**

■ **Défi** : Défi objectif : transforme ton but en une phrase mesurable.

Progression XP : 0 / 120

Niveau 2 – Interactions • Rôle : Communicant

Objectif du niveau : appliquer les exercices sur des situations réelles, puis mesurer un changement concret (même petit).

Progression XP : 120 / 160

A horizontal progress bar with a dark blue fill representing 120/160 XP. The bar is contained within a light gray rectangular box.

Exercice 11 — Prendre la parole : en réunion d'équipe (3 minutes)



Méthode : Visualisation guidée (futur proche)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « en réunion d'équipe (3 minutes) ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu veux obtenir à la place ?

Participant : Je me dis que je vais rater et ça me bloque. (contexte : en réunion d'équipe (3 minutes)).

Coach : On garde l'intention positive, et on change la stratégie.

Coach : On applique maintenant *Visualisation guidée (futur proche)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Projette-toi dans 48 heures après une petite victoire.
- 2■■ Décris la scène avec 3 détails concrets (lieu, phrase, geste).
- 3■■ Repère la première action de 2 minutes dans cette scène.
- 4■■ Fais-la maintenant (version miniature).

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 5 min (focus total).

■ **XP** : +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Trophée** : Clarté retrouvée

■ **Défi** : Défi social : pose une question ouverte et écoute sans interrompre 20 secondes.

Progression XP : 129 / 160



Exercice 12 — Recevoir une critique : sur ton travail au bureau

 PNL

Méthode : Calibration & écoute active
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « sur ton travail au bureau ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui dépend de toi à 10 % aujourd'hui ?

Participant : Je m'énerve vite, puis je regrette. (contexte : sur ton travail au bureau).

Coach : On vise une micro-victoire : 2 minutes suffisent pour relancer le cerveau.

Coach : On applique maintenant *Calibration & écoute active*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Observe le non-verbal (rythme, posture, respiration).
- 2■■ Pose une question courte, une seule idée.
- 3■■ Reformule en miroir (sans interpréter).
- 4■■ Valide : « Est-ce que j'ai bien compris ? »

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible :** 8 min (focus total).

■ **XP :** +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Insigne :** Courage micro-action

■ **Défi :** Défi focus : démarre la tâche sans préparer, juste 2 minutes.

Progression XP : 141 / 160

Exercice 13 — Procrastination : mail important à envoyer

 PNL

Méthode : Questionnement de précision
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « mail important à envoyer ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si un ami vivait ça, que lui dirais-tu ?

Participant : Je veux bien avancer, mais je ne sais pas par où commencer. (contexte : mail important à envoyer).

Coach : On va passer du flou au concret : un critère, puis une action.

Coach : On applique maintenant *Questionnement de précision*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Transforme « c'est nul » en question : « Qu'est-ce qui manque exactement ? »
- 2■■ Cherche un critère mesurable (temps, qualité, résultat).
- 3■■ Découpe en 3 sous-tâches.
- 4■■ Commence par la sous-tâche la plus facile.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Médaille : Calme actif**

■ **Défi :** Défi recadrage : écris 2 interprétations alternatives avant de répondre.

Progression XP : 156 / 160

Exercice 14 — Stress : avant un rendez-vous



Méthode : Respiration + focus (30–60s)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avant un rendez-vous ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle petite preuve te ferait dire « j'avance » ?

Participant : Je prends tout personnellement. (contexte : avant un rendez-vous).

Coach : On va calmer le système, puis choisir un geste utile.

Coach : On applique maintenant *Respiration + focus (30–60s)*.

Décomposition de la méthode

1■■ Expire plus longuement que tu n'inspires (ex : 4s/6s) x 6 cycles.

2■■ Nomme l'émotion en un mot (sans la juger).

3■■ Choisis un point d'attention (une tâche, une phrase).

4■■ Agis 60 secondes, juste pour lancer le mouvement.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Tampon** : Communication propre

■ **Défi** : Défi limite : dis « non » une fois, poliment et clairement.

Progression XP : 14 / 160

Exercice 15 — Conflit : avec un ami



Méthode : Dissociation (observateur)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avec un ami ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu évites : la tâche... ou l'émotion qui vient avec ?

Participant : Je tourne en rond dans ma tête. (contexte : avec un ami).

Coach : On va regarder ça comme un film, pour récupérer de la maîtrise.

Coach : On applique maintenant *Dissociation (observateur)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Imagine-toi comme si tu te voyais dans un film.
- 2■■ Baisse le volume, diminue les couleurs, ralentis la scène.
- 3■■ Observe ce que « le toi du film » fait bien malgré tout.
- 4■■ Rentre dans la scène avec cette compétence activée.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Étoile : Re-cadrage réussi**

■ **Défi :** Défi gratitude : fais un compliment précis à quelqu'un.

Progression XP : 20 / 160

Exercice 16 — Confiance : tu as peur d'être jugé



Méthode : Stratégie d'excellence (modélisation)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu as peur d'être jugé ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle est la première action ridicule mais faisable ?

Participant : Je me dis que je vais rater et ça me bloque. (contexte : tu as peur d'être jugé).

Coach : On va modéliser une réussite passée, puis la reproduire.

Coach : On applique maintenant *Stratégie d'excellence (modélisation)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis une performance passée réussie (même petite).
- 2■■ Repère la séquence : Déclencheur → Action → Vérification → Ajustement.
- 3■■ Écris la séquence en 4 phrases courtes.
- 4■■ Rejoue la séquence aujourd'hui sur une tâche similaire.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Niveau** : Focus stable

■ **Défi** : Défi social : pose une question ouverte et écoute sans interrompre 20 secondes.

Progression XP : 29 / 160

Exercice 17 — Décision : accepter/refuser une proposition



Méthode : Objectif bien formé (SMART+)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « accepter/refuser une proposition ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle partie de toi essaie de te protéger ?

Participant : Je m'énerve vite, puis je regrette. (contexte : accepter/refuser une proposition).

Coach : On va reformuler pour te donner du pouvoir d'action.

Coach : On applique maintenant *Objectif bien formé (SMART+)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Formule l'objectif au présent (positif, spécifique).
- 2■■ Définis un indicateur visible (preuve).
- 3■■ Vérifie l'écologie : « qu'est-ce que je perds/gagne ? »
- 4■■ Fixe un premier pas de 10 minutes et une date.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Carte : Stratégie gagnante**

■ **Défi :** Défi focus : démarre la tâche sans préparer, juste 2 minutes.

Progression XP : 41 / 160

Exercice 18 — Motivation : tu manques d'énergie le matin



Méthode : Dialogue intérieur (coach interne)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu manques d'énergie le matin ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui se passe exactement dans ton corps, là, maintenant ?

Participant : Je veux bien avancer, mais je ne sais pas par où commencer. (contexte : tu manques d'énergie le matin).

Coach : On va clarifier l'objectif : preuve + échéance + premier pas.

Coach : On applique maintenant *Dialogue intérieur (coach interne)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Écris la phrase dure que tu te dis (verbatim).
- 2■■ Réponds comme un coach bienveillant (réaliste, pas magique).
- 3■■ Ajoute une phrase d'action (« donc je... »).
- 4■■ Lis à voix basse 2 fois et applique l'action.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Titre** : Confiance en hausse

■ **Défi** : Défi recadrage : écris 2 interprétations alternatives avant de répondre.

Progression XP : 56 / 160

Exercice 19 — Relations : exprimer un besoin sans agressivité



Méthode : Ancrage de ressources

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « exprimer un besoin sans PNLagressivité ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si on mettait ça en une phrase simple, laquelle ?

Participant : Je prends tout personnellement. (contexte : exprimer un besoin sans agressivité).

Coach : On va installer un coach interne réaliste.

Coach : On applique maintenant *Ancrage de ressources*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis un souvenir de réussite très précis (image + son + sensation).
- 2■■ Crée un geste discret (ex : pouce/index) au pic d'émotion.
- 3■■ Répète 3 fois avec des souvenirs différents.
- 4■■ Teste l'ancre sur la situation actuelle.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

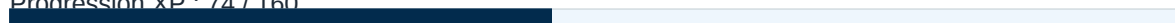
■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Sceau :** *Habitude installée*

■ **Défi :** Défi limite : dis « non » une fois, poliment et clairement.

Progression XP : 74 / 160



Exercice 20 — Objectif : objectif trop grand

**Méthode** : Re-cadrage sens / intention
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « objectif trop grand ».

PNL

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quel est le pire scénario... et quel est le plus probable ?

Participant : Je tourne en rond dans ma tête. (contexte : objectif trop grand).

Coach : On va tester une méthode courte : pas besoin d'y croire, juste de l'appliquer.

Coach : On applique maintenant *Re-cadrage sens / intention*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Identifie ce que ton comportement essaie de protéger (intention positive).
- 2■■ Garde l'intention, change la stratégie.
- 3■■ Écris 2 alternatives plus utiles.
- 4■■ Choisis l'alternative la plus simple à tester aujourd'hui.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Badge** : Explorateur lucide

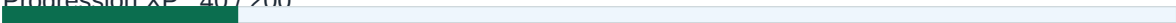
■ **Défi** : Défi gratitude : fais un compliment précis à quelqu'un.

Progression XP : 80 / 160

Niveau 3 – Régulation • Rôle : Régulateur

Objectif du niveau : appliquer les exercices sur des situations réelles, puis mesurer un changement concret (même petit).

Progression XP : 40 / 200



Exercice 21 — Prendre la parole : au téléphone avec un client exigeant



Méthode : Questionnement de précision

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « au téléphone avec un client exigeant ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle petite preuve te ferait dire « j'avance » ?

Participant : Je repousse parce que je veux que ce soit parfait. (contexte : au téléphone avec un client exigeant).

Coach : On vise une micro-victoire : 2 minutes suffisent pour relancer le cerveau.

Coach : On applique maintenant *Questionnement de précision*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Transforme « c'est nul » en question : « Qu'est-ce qui manque exactement ? »
- 2■■ Cherche un critère mesurable (temps, qualité, résultat).
- 3■■ Découpe en 3 sous-tâches.
- 4■■ Commence par la sous-tâche la plus facile.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 5 min (focus total).

■ **XP** : +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Insigne** : Courage micro-action

■ **Défi** : Défi calme : 6 respirations lentes, puis une seule phrase d'action.

Progression XP : 52 / 200

Exercice 22 — Recevoir une critique : sur ton attitude par un proche



Méthode : Respiration + focus (30–60s)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « sur ton attitude par un proche ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu évites : la tâche... ou l'émotion qui vient avec ?

Participant : J'ai l'impression que les autres sont meilleurs. (contexte : sur ton attitude par un proche).

Coach : On va passer du flou au concret : un critère, puis une action.

Coach : On applique maintenant *Respiration + focus* (30–60s).

Décomposition de la méthode

- 1■■ Expire plus longuement que tu n'inspires (ex : 4s/6s) x 6 cycles.
- 2■■ Nomme l'émotion en un mot (sans la juger).
- 3■■ Choisis un point d'attention (une tâche, une phrase).
- 4■■ Agis 60 secondes, juste pour lancer le mouvement.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Médaille** : Calme actif

■ **Défi** : Défi courage : demande une chose simple (information, aide, précision).

Progression XP : 67 / 200

Exercice 23 — Procrastination : dossier administratif à finir



Méthode : Dissociation (observateur)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « dossier administratif à finir PNL ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle est la première action ridicule mais faisable ?

Participant : Je suis fatigué, je n'ai plus d'élan. (contexte : dossier administratif à finir).

Coach : On va calmer le système, puis choisir un geste utile.

Coach : On applique maintenant *Dissociation* (*observateur*).

Décomposition de la méthode

- 1■■ Imagine-toi comme si tu te voyais dans un film.
- 2■■ Baisse le volume, diminue les couleurs, ralentis la scène.
- 3■■ Observe ce que « le toi du film » fait bien malgré tout.
- 4■■ Rentre dans la scène avec cette compétence activée.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

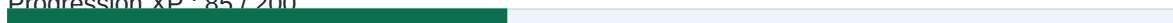
■■ **Temps cible** : 11 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Tampon** : Communication propre

■ **Défi** : Défi preuve : note une preuve d'effort, pas de perfection.

Progression XP : 85 / 200



Exercice 24 — Stress : avant un entretien



Méthode : Stratégie d'excellence (modélisation)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avant un entretien ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle partie de toi essaie de te protéger ?

Participant : Je me mets la pression sur le résultat. (contexte : avant un entretien).

Coach : On va regarder ça comme un film, pour récupérer de la maîtrise.

Coach : On applique maintenant *Stratégie d'excellence (modélisation)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis une performance passée réussie (même petite).
- 2■■ Repère la séquence : Déclencheur → Action → Vérification → Ajustement.
- 3■■ Écris la séquence en 4 phrases courtes.
- 4■■ Rejoue la séquence aujourd'hui sur une tâche similaire.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Étoile** : Re-cadrage réussi

■ **Défi** : Défi objectif : transforme ton but en une phrase mesurable.

Progression XP : 91 / 200

Exercice 25 — Conflit : avec un membre de la famille



Méthode : Objectif bien formé (SMART+)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avec un membre de la famille ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui se passe exactement dans ton corps, là, maintenant ?

Participant : Je sens une tension, et j'ai envie de fuir. (contexte : avec un membre de la famille).

Coach : On va modéliser une réussite passée, puis la reproduire.

Coach : On applique maintenant *Objectif bien formé (SMART+)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Formule l'objectif au présent (positif, spécifique).
- 2■■ Définis un indicateur visible (preuve).
- 3■■ Vérifie l'écologie : « qu'est-ce que je perds/gagne ? »
- 4■■ Fixe un premier pas de 10 minutes et une date.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Niveau :** Focus stable

■ **Défi :** Mission 5 minutes : fais l'action avant de vérifier ton téléphone.

Progression XP : 100 / 200

Exercice 26 — Confiance : tu doutes de tes compétences



Méthode : Dialogue intérieur (coach interne)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu doutes de tes compétences ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si on mettait ça en une phrase simple, laquelle ?

Participant : Je repousse parce que je veux que ce soit parfait. (contexte : tu doutes de tes compétences).

Coach : On va reformuler pour te donner du pouvoir d'action.

Coach : On applique maintenant *Dialogue intérieur (coach interne)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Écris la phrase dure que tu te dis (verbatim).
- 2■■ Réponds comme un coach bienveillant (réaliste, pas magique).
- 3■■ Ajoute une phrase d'action (« donc je... »).
- 4■■ Lis à voix basse 2 fois et applique l'action.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Carte** : Stratégie gagnante

■ **Défi** : Défi calme : 6 respirations lentes, puis une seule phrase d'action.

Progression XP : 112 / 200

Exercice 27 — Décision : trancher entre 2 projets



Méthode : Ancrage de ressources
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « trancher entre 2 projets ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quel est le pire scénario... et quel est le plus probable ?

Participant : J'ai l'impression que les autres sont meilleurs. (contexte : trancher entre 2 projets).

Coach : On va clarifier l'objectif : preuve + échéance + premier pas.

Coach : On applique maintenant *Ancrage de ressources*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis un souvenir de réussite très précis (image + son + sensation).
- 2■■ Crée un geste discret (ex : pouce/index) au pic d'émotion.
- 3■■ Répète 3 fois avec des souvenirs différents.
- 4■■ Teste l'ancre sur la situation actuelle.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Titre :** Confiance en hausse

■ **Défi :** Défi courage : demande une chose simple (information, aide, précision).

Progression XP : 127 / 200

Exercice 28 — Motivation : tu n'as plus de sens


Méthode : Re-cadrage sens / intention
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu n'as plus de sens ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu veux obtenir à la place ?

Participant : Je suis fatigué, je n'ai plus d'élan. (contexte : tu n'as plus de sens).

Coach : On va installer un coach interne réaliste.

Coach : On applique maintenant *Re-cadrage sens / intention*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Identifie ce que ton comportement essaie de protéger (intention positive).
- 2■■ Garde l'intention, change la stratégie.
- 3■■ Écris 2 alternatives plus utiles.
- 4■■ Choisis l'alternative la plus simple à tester aujourd'hui.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Sceau** : **Habitude installée**

■ **Défi** : Défi preuve : note une preuve d'effort, pas de perfection.

Progression XP : 145 / 200

Exercice 29 — Relations : poser des limites


Méthode : Visualisation guidée (futur proche)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « poser des limites ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui dépend de toi à 10 % aujourd'hui ?

Participant : Je me mets la pression sur le résultat. (contexte : poser des limites).

Coach : On va tester une méthode courte : pas besoin d'y croire, juste de l'appliquer.

Coach : On applique maintenant *Visualisation guidée (futur proche)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■■ Projette-toi dans 48 heures après une petite victoire.
- 2■■■ Décris la scène avec 3 détails concrets (lieu, phrase, geste).
- 3■■■ Repère la première action de 2 minutes dans cette scène.
- 4■■■ Fais-la maintenant (version miniature).

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Badge :** Explorateur lucide

■ **Défi :** Défi objectif : transforme ton but en une phrase mesurable.

Progression XP : 151 / 200

Exercice 30 — Objectif : objectif pas mesurable

 **Méthode** : Calibration & écoute active
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « objectif pas mesurable ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si un ami vivait ça, que lui dirais-tu ?

Participant : Je sens une tension, et j'ai envie de fuir. (contexte : objectif pas mesurable).

Coach : On garde l'intention positive, et on change la stratégie.

Coach : On applique maintenant *Calibration & écoute active*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Observe le non-verbal (rythme, posture, respiration).
- 2■■ Pose une question courte, une seule idée.
- 3■■ Reformule en miroir (sans interpréter).
- 4■■ Valide : « Est-ce que j'ai bien compris ? »

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Trophée** : Clarté retrouvée

■ **Défi** : Mission 5 minutes : fais l'action avant de vérifier ton téléphone.

Progression XP : 160 / 200



Niveau 4 – Pilotage • Rôle : Stratège

Objectif du niveau : appliquer les exercices sur des situations réelles, puis mesurer un changement concret (même petit).

Progression XP : 120 / 240

A horizontal progress bar with a purple segment on the left and a light blue segment on the right. The purple segment represents the current XP progress, which is 120 out of a total of 240.

Exercice 31 — Prendre la parole : en vidéo (story/short)



Méthode : Dissociation (observateur)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « en vidéo (story/short) ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle partie de toi essaie de te protéger ?

Participant : Je m'énerve vite, puis je regrette. (contexte : en vidéo (story/short)).

Coach : On va passer du flou au concret : un critère, puis une action.

Coach : On applique maintenant *Dissociation* (observateur).

Décomposition de la méthode

- 1■■ Imagine-toi comme si tu te voyais dans un film.
- 2■■ Baisse le volume, diminue les couleurs, ralentis la scène.
- 3■■ Observe ce que « le toi du film » fait bien malgré tout.
- 4■■ Rentre dans la scène avec cette compétence activée.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 5 min (focus total).

■ **XP** : +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Médaille** : Calme actif

■ **Défi** : Défi focus : démarre la tâche sans préparer, juste 2 minutes.

Progression XP : 135 / 240



Exercice 32 — Recevoir une critique : sur un projet en groupe



Méthode : Stratégie d'excellence (modélisation)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « sur un projet en groupe ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui se passe exactement dans ton corps, là, maintenant ?

Participant : Je veux bien avancer, mais je ne sais pas par où commencer. (contexte : sur un projet en groupe).

Coach : On va calmer le système, puis choisir un geste utile.

Coach : On applique maintenant *Stratégie d'excellence (modélisation)*.

Décomposition de la méthode

1■■ Choisis une performance passée réussie (même petite).

2■■ Repère la séquence : Déclencheur → Action → Vérification → Ajustement.

3■■ Écris la séquence en 4 phrases courtes.

4■■ Rejoue la séquence aujourd'hui sur une tâche similaire.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Tampon** : Communication propre

■ **Défi** : Défi recadrage : écris 2 interprétations alternatives avant de répondre.

Progression XP : 153 / 240

Exercice 33 — Procrastination : révisions qui traînent



Méthode : Objectif bien formé (SMART+)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « révisions qui traînent ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si on mettait ça en une phrase simple, laquelle ?

Participant : Je prends tout personnellement. (contexte : révisions qui traînent).

Coach : On va regarder ça comme un film, pour récupérer de la maîtrise.

Coach : On applique maintenant *Objectif bien formé (SMART+)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Formule l'objectif au présent (positif, spécifique).
- 2■■ Définis un indicateur visible (preuve).
- 3■■ Vérifie l'écologie : « qu'est-ce que je perds/gagne ? »
- 4■■ Fixe un premier pas de 10 minutes et une date.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 11 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Étoile** : Re-cadrage réussi

■ **Défi** : Défi limite : dis « non » une fois, poliment et clairement.

Progression XP : 159 / 240



Exercice 34 — Stress : quand tu reçois trop de messages



Méthode : Dialogue intérieur (coach interne)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « quand tu reçois trop de messages ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quel est le pire scénario... et quel est le plus probable ?

Participant : Je tourne en rond dans ma tête. (contexte : quand tu reçois trop de messages).

Coach : On va modéliser une réussite passée, puis la reproduire.

Coach : On applique maintenant *Dialogue intérieur (coach interne)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Écris la phrase dure que tu te dis (verbatim).
- 2■■ Réponds comme un coach bienveillant (réaliste, pas magique).
- 3■■ Ajoute une phrase d'action (« donc je... »).
- 4■■ Lis à voix basse 2 fois et applique l'action.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Niveau** : Focus stable

■ **Défi** : Défi gratitude : fais un compliment précis à quelqu'un.

Progression XP : 168 / 240

Exercice 35 — Conflit : dans un travail de groupe



Méthode : Ancrage de ressources

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « dans un travail de groupe ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu veux obtenir à la place ?

Participant : Je me dis que je vais rater et ça me bloque. (contexte : dans un travail de groupe).

Coach : On va reformuler pour te donner du pouvoir d'action.

Coach : On applique maintenant *Ancrage de ressources*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis un souvenir de réussite très précis (image + son + sensation).
- 2■■ Crée un geste discret (ex : pouce/index) au pic d'émotion.
- 3■■ Répète 3 fois avec des souvenirs différents.
- 4■■ Teste l'ancre sur la situation actuelle.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Carte : Stratégie gagnante**

■ **Défi :** Défi social : pose une question ouverte et écoute sans interrompre 20 secondes.

Progression XP : 180 / 240



Exercice 36 — Confiance : tu rumines une erreur



Méthode : Re-cadrage sens / intention

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu rumines une erreur ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui dépend de toi à 10 % aujourd'hui ?

Participant : Je m'énerve vite, puis je regrette. (contexte : tu rumines une erreur).

Coach : On va clarifier l'objectif : preuve + échéance + premier pas.

Coach : On applique maintenant *Re-cadrage sens / intention*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Identifie ce que ton comportement essaie de protéger (intention positive).
- 2■■ Garde l'intention, change la stratégie.
- 3■■ Écris 2 alternatives plus utiles.
- 4■■ Choisis l'alternative la plus simple à tester aujourd'hui.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 8 min (focus total).

■ **XP :** +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Titre :** Confiance en hausse

■ **Défi :** Défi focus : démarre la tâche sans préparer, juste 2 minutes.

Progression XP : 195 / 240



Exercice 37 — Décision : dire oui/non à une demande



Méthode : Visualisation guidée (futur proche)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « dire oui/non à une demande ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si un ami vivait ça, que lui dirais-tu ?

Participant : Je veux bien avancer, mais je ne sais pas par où commencer. (contexte : dire oui/non à une demande).

Coach : On va installer un coach interne réaliste.

Coach : On applique maintenant *Visualisation guidée (futur proche)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■■ Projette-toi dans 48 heures après une petite victoire.
- 2■■■ Décris la scène avec 3 détails concrets (lieu, phrase, geste).
- 3■■■ Repère la première action de 2 minutes dans cette scène.
- 4■■■ Fais-la maintenant (version miniature).

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Sceau : Habitude installée**

■ **Défi :** Défi recadrage : écris 2 interprétations alternatives avant de répondre.

Progression XP : 213 / 240



Exercice 38 — Motivation : tu veux reprendre une routine



Méthode : Calibration & écoute active
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu veux reprendre une routine ».
PNL

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle petite preuve te ferait dire « j'avance » ?

Participant : Je prends tout personnellement. (contexte : tu veux reprendre une routine).

Coach : On va tester une méthode courte : pas besoin d'y croire, juste de l'appliquer.

Coach : On applique maintenant *Calibration & écoute active*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Observe le non-verbal (rythme, posture, respiration).
- 2■■ Pose une question courte, une seule idée.
- 3■■ Reformule en miroir (sans interpréter).
- 4■■ Valide : « Est-ce que j'ai bien compris ? »

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Badge** : Explorateur lucide

■ **Défi** : Défi limite : dis « non » une fois, poliment et clairement.

Progression XP : 219 / 240

Exercice 39 — Relations : désamorcer une tension



Méthode : Questionnement de précision
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « désamorcer une tension ».
PNL

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu évites : la tâche... ou l'émotion qui vient avec ?

Participant : Je tourne en rond dans ma tête. (contexte : désamorcer une tension).

Coach : On garde l'intention positive, et on change la stratégie.

Coach : On applique maintenant *Questionnement de précision*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Transforme « c'est nul » en question : « Qu'est-ce qui manque exactement ? »
- 2■■ Cherche un critère mesurable (temps, qualité, résultat).
- 3■■ Découpe en 3 sous-tâches.
- 4■■ Commence par la sous-tâche la plus facile.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Trophée : Clarté retrouvée**

■ **Défi :** Défi gratitude : fais un compliment précis à quelqu'un.

Progression XP : 228 / 240



Exercice 40 — Objectif : objectif sans échéance



Méthode : Respiration + focus (30–60s)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « objectif sans échéance ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle est la première action ridicule mais faisable ?

Participant : Je me dis que je vais rater et ça me bloque. (contexte : objectif sans échéance).

Coach : On vise une micro-victoire : 2 minutes suffisent pour relancer le cerveau.

Coach : On applique maintenant *Respiration + focus (30–60s)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Expire plus longuement que tu n'inspires (ex : 4s/6s) x 6 cycles.
- 2■■ Nomme l'émotion en un mot (sans la juger).
- 3■■ Choisis un point d'attention (une tâche, une phrase).
- 4■■ Agis 60 secondes, juste pour lancer le mouvement.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 8 min (focus total).

■ **XP :** +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Insigne :** Courage micro-action

■ **Défi :** Défi social : pose une question ouverte et écoute sans interrompre 20 secondes.

Progression XP : 0 / 240

Niveau 5 – Maîtrise • Rôle : Maître d’habitudes

Objectif du niveau : appliquer les exercices sur des situations réelles, puis mesurer un changement concret (même petit).

Progression XP : 200 / 280

A horizontal progress bar with a blue fill representing 200 XP out of a total of 280 XP. The bar is contained within a light gray rectangular frame.

Exercice 41 — Prendre la parole : pour défendre ton idée face à une objection



Méthode : Objectif bien formé (SMART+)
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « pour défendre ton idée face à une objection ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quel est le pire scénario... et quel est le plus probable ?

Participant : J'ai l'impression que les autres sont meilleurs. (contexte : pour défendre ton idée face à une objection).

Coach : On va calmer le système, puis choisir un geste utile.

Coach : On applique maintenant *Objectif bien formé (SMART+)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Formule l'objectif au présent (positif, spécifique).
- 2■■ Définis un indicateur visible (preuve).
- 3■■ Vérifie l'écologie : « qu'est-ce que je perds/gagne ? »
- 4■■ Fixe un premier pas de 10 minutes et une date.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 5 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Tampon** : Communication propre

■ **Défi** : Défi courage : demande une chose simple (information, aide, précision).

Progression XP : 218 / 280

Exercice 42 — Recevoir une critique : sur une présentation publique



Méthode : Dialogue intérieur (coach interne)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « sur une présentation publique ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu veux obtenir à la place ?

Participant : Je suis fatigué, je n'ai plus d'élan. (contexte : sur une présentation publique).

Coach : On va regarder ça comme un film, pour récupérer de la maîtrise.

Coach : On applique maintenant *Dialogue intérieur (coach interne)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Écris la phrase dure que tu te dis (verbatim).
- 2■■ Réponds comme un coach bienveillant (réaliste, pas magique).
- 3■■ Ajoute une phrase d'action (« donc je... »).
- 4■■ Lis à voix basse 2 fois et applique l'action.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Étoile** : Re-cadrage réussi

■ **Défi** : Défi preuve : note une preuve d'effort, pas de perfection.

Progression XP : 224 / 280

Exercice 43 — Procrastination : tâche répétitive que tu évites



Méthode : Ancrage de ressources

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tâche répétitive que tu évites ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui dépend de toi à 10 % aujourd'hui ?

Participant : Je me mets la pression sur le résultat. (contexte : tâche répétitive que tu évites).

Coach : On va modéliser une réussite passée, puis la reproduire.

Coach : On applique maintenant *Ancrage de ressources*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis un souvenir de réussite très précis (image + son + sensation).
- 2■■ Crée un geste discret (ex : pouce/index) au pic d'émotion.
- 3■■ Répète 3 fois avec des souvenirs différents.
- 4■■ Teste l'ancre sur la situation actuelle.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Niveau :** Focus stable

■ **Défi :** Défi objectif : transforme ton but en une phrase mesurable.

Progression XP : 233 / 280



Exercice 44 — Stress : quand tu penses manquer de temps



Méthode : Re-cadrage sens / intention

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « quand tu penses manquer de temps ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si un ami vivait ça, que lui dirais-tu ?

Participant : Je sens une tension, et j'ai envie de fuir. (contexte : quand tu penses manquer de temps).

Coach : On va reformuler pour te donner du pouvoir d'action.

Coach : On applique maintenant *Re-cadrage sens / intention*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Identifie ce que ton comportement essaie de protéger (intention positive).
- 2■■ Garde l'intention, change la stratégie.
- 3■■ Écris 2 alternatives plus utiles.
- 4■■ Choisis l'alternative la plus simple à tester aujourd'hui.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 14 min (focus total).

■ **XP** : +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Carte** : Stratégie gagnante

■ **Défi** : Mission 5 minutes : fais l'action avant de vérifier ton téléphone.

Progression XP : 245 / 280

Exercice 45 — Conflit : avec une personne inconnue (service)



Méthode : Visualisation guidée (futur proche)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « avec une personne inconnue (service) ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle petite preuve te ferait dire « j'avance » ?

Participant : Je repousse parce que je veux que ce soit parfait. (contexte : avec une personne inconnue (service)).

Coach : On va clarifier l'objectif : preuve + échéance + premier pas.

Coach : On applique maintenant *Visualisation guidée (futur proche)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■■ Projette-toi dans 48 heures après une petite victoire.
- 2■■■ Décris la scène avec 3 détails concrets (lieu, phrase, geste).
- 3■■■ Repère la première action de 2 minutes dans cette scène.
- 4■■■ Fais-la maintenant (version miniature).

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 5 min (focus total).

■ **XP :** +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Titre :** Confiance en hausse

■ **Défi :** Défi calme : 6 respirations lentes, puis une seule phrase d'action.

Progression XP : 260 / 280



Exercice 46 — Confiance : tu n'oses pas demander

 **Méthode** : Calibration & écoute active
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu n'oses pas demander ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce que tu évites : la tâche... ou l'émotion qui vient avec ?

Participant : J'ai l'impression que les autres sont meilleurs. (contexte : tu n'oses pas demander).

Coach : On va installer un coach interne réaliste.

Coach : On applique maintenant *Calibration & écoute active*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Observe le non-verbal (rythme, posture, respiration).
- 2■■ Pose une question courte, une seule idée.
- 3■■ Reformule en miroir (sans interpréter).
- 4■■ Valide : « Est-ce que j'ai bien compris ? »

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +18 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Sceau** : **Habitude installée**

■ **Défi** : Défi courage : demande une chose simple (information, aide, précision).

Progression XP : 278 / 280

Exercice 47 — Décision : changer une habitude

 **Méthode** : Questionnement de précision
Objectif : obtenir une micro-victoire dans « changer une habitude ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle est la première action ridicule mais faisable ?

Participant : Je suis fatigué, je n'ai plus d'élan. (contexte : changer une habitude).

Coach : On va tester une méthode courte : pas besoin d'y croire, juste de l'appliquer.

Coach : On applique maintenant *Questionnement de précision*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Transforme « c'est nul » en question : « Qu'est-ce qui manque exactement ? »
- 2■■ Cherche un critère mesurable (temps, qualité, résultat).
- 3■■ Découpe en 3 sous-tâches.
- 4■■ Commence par la sous-tâche la plus facile.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 11 min (focus total).

■ **XP :** +6 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Badge :** Explorateur lucide

■ **Défi :** Défi preuve : note une preuve d'effort, pas de perfection.

Progression XP : 4 / 280

Exercice 48 — Motivation : tu veux tenir 30 jours



Méthode : Respiration + focus (30–60s)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « tu veux tenir 30 jours ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Quelle partie de toi essaie de te protéger ?

Participant : Je me mets la pression sur le résultat. (contexte : tu veux tenir 30 jours).

Coach : On garde l'intention positive, et on change la stratégie.

Coach : On applique maintenant *Respiration + focus (30–60s)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Expire plus longuement que tu n'inspires (ex : 4s/6s) x 6 cycles.
- 2■■ Nomme l'émotion en un mot (sans la juger).
- 3■■ Choisis un point d'attention (une tâche, une phrase).
- 4■■ Agis 60 secondes, juste pour lancer le mouvement.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur :** note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible :** 14 min (focus total).

■ **XP :** +9 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Trophée :** Clarté retrouvée

■ **Défi :** Défi objectif : transforme ton but en une phrase mesurable.

Progression XP : 13 / 280

Exercice 49 — Relations : faire un compliment vrai



Méthode : Dissociation (observateur)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « faire un compliment vrai ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Qu'est-ce qui se passe exactement dans ton corps, là, maintenant ?

Participant : Je sens une tension, et j'ai envie de fuir. (contexte : faire un compliment vrai).

Coach : On vise une micro-victoire : 2 minutes suffisent pour relancer le cerveau.

Coach : On applique maintenant *Dissociation* (*observateur*).

Décomposition de la méthode

- 1■■■ Imagine-toi comme si tu te voyais dans un film.
- 2■■■ Baisse le volume, diminue les couleurs, ralentis la scène.
- 3■■■ Observe ce que « le toi du film » fait bien malgré tout.
- 4■■■ Rentre dans la scène avec cette compétence activée.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■■ **Temps cible** : 5 min (focus total).

■ **XP** : +12 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Insigne** : Courage micro-action

■ **Défi** : Mission 5 minutes : fais l'action avant de vérifier ton téléphone.

Progression XP : 25 / 280

Exercice 50 — Objectif : objectif qui te fatigue



Méthode : Stratégie d'excellence (modélisation)

Objectif : obtenir une micro-victoire dans « objectif qui te fatigue ».

Dialogue (coach ↔ participant)

Coach : Si on mettait ça en une phrase simple, laquelle ?

Participant : Je repousse parce que je veux que ce soit parfait. (contexte : objectif qui te fatigue).

Coach : On va passer du flou au concret : un critère, puis une action.

Coach : On applique maintenant *Stratégie d'excellence (modélisation)*.

Décomposition de la méthode

- 1■■ Choisis une performance passée réussie (même petite).
- 2■■ Repère la séquence : Déclencheur → Action → Vérification → Ajustement.
- 3■■ Écris la séquence en 4 phrases courtes.
- 4■■ Rejoue la séquence aujourd'hui sur une tâche similaire.

Feuille d'exercice (à compléter)

Observation (faits)	Pensée automatique	Re-cadrage choisi	Micro-action (24h)

■ **Indicateur** : note ta tension avant/après (0–10) + une preuve visible.

■ **Temps cible** : 8 min (focus total).

■ **XP** : +15 (gagnés quand l'action est faite).

■ **Médaille** : Calme actif

■ **Défi** : Défi calme : 6 respirations lentes, puis une seule phrase d'action.

Progression XP : 40 / 280

Fin de parcours – Synthèse

Total XP accumulé : **600**.

Choisis 3 exercices qui ont eu le plus d'impact et refais-les 1 fois par semaine pendant 1 mois.